Nr. 10. Zeszyt na październik 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA i SPORTU

MIESIĘCZNIK POPULARNY

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

Półwysep Helski i wybrzeże morskie pod względem sanitarnym*)

Inż. Z. Rudolf

A. Zaopatrzenie w wodę

I. Wieś Hel.

Posiada 5 studzien gminnych publicznych o głębokości 15—25 mtr., zaopatrzonych w pompę. Woda brunatno-żółta, co świadczy o wielkiem zanieczyszczeniu organicznem. Ludność powszechnie uważa, że woda z płytkich studzien jest lepsza od wody głębszej. Przy domu kuracyjnym znajduje się studnia o głębokości 102 mtr. z wodą dobrą, lecz w ograniczonej ilości. Stwierdziłem, że w szklance napełnionej wodą, strącanie brunatnych osadów idzie bardzo powolnie, co potwierdza uwagę poprzednią, że zanieczyszczenie ma charakter głównie organiczny. W większości siedzib studnie są kopane, płytkie, z wodą zaskórną i z cembrowiną z beczek, przeważnie w stanie antysanitarnym. Prawie wszystkie studnie publiczne mają braki sanitarne.

U sołtysa nie znaleziono w aktach żadnych danych przedmiotowych co do stanu studzien i badań jakości wody, oraz żadnych wyników badań hydrogeologicznych, których można było się spodziewać po byłych rządach niemieckich. Państwowy Zakład badania żywności i przedmiotów użytku w Warszawie wykonał w latach 1922 i 1923 badań 11 prób wody, przysłanych do Zakładu przez Starostwo Puckie. Badania te wskazują, że woda jest nieodpowiednia do picia.

II. **Jastarnia.** Woda zaskórna występuje bardzo płytko, w wielu studniach zwierciadło wody sięga zaledwie kilku metrów pod poziomem terenu. Woda bardzo zanieczyszczona, przedewszystkiem organicznie, jak sama barwa brunatno-żółtawa wskazuje. Naogół studnie są płytkie, gdyż ludność twierdzi, iż w większej głębokości woda jest jeszcze gorsza i w dodatku słona. Bufetowy na stacji czerpie jednak wodę ze studni sąsiada, która posiada około 40 metrów głębokości, używając jej na herbatę i twierdzi, że jest znacznie lepsza w smaku. Nocując w jednym z lepszych pensjonatów, byłem zmuszony myć się wodą, która wprost cuchnęła, mając również silne zabarwienie. Badania wskazują, że woda nie odpowiada wymaganiom, stawianym dobrej wodzie do picia.

III. **Kuźnica.** Naogół woda występuje płytko i z powodu silnego zanieczyszczenia nie nadaje się do picia. Ludność kaszubska i letnicy korzystają jedynie z trzech studzien pompowych o głębokości około 4 metrów gdzie woda ma słabe zabarwienie i smakuje dobrze letnikom, uchodząc za jedynie dobrą wodę do picia. Na stacji znajduje się studnia z pompą o wodzie silnie zabarwionej. Naogół stosunki wodne znacznie gorsze, niż na Helu i w Jastarni. Wspólna studnia otwarta pośrodku osiedla, zrobiona z beczki głębokości 4 metrów, posiada wodę o silnem zabarwieniu. Są to charakterystyczne punkty, które dają pojęcie o stanie wody w Kuźnicy. Badania wskazują, że woda nie odpowiada wymaganiom higjenicznym.

IV. **Chałupy.** Naogół woda występuje płytko i jest bardzo silnie zanieczyszczona organicznie, barwa brunatno-żółta. Studnie prymitywnie urządzone. Najlepsza w smaku i wyglądzie jest woda ze studni z pompą przy szkole o głębokości około 10 metrów, zabarwiona słabo; druga studnia pompowa z wodą o słabem zabarwieniu i głębokości około 15 metrów znajduje się przy Leśniczówce, woda ta jednak jest cokolwiek słonawa i niechętnie używana do picia. Mieszkańcy i letnicy biorą wodę do picia przeważnie ze szkoły.

V. **Puck** posiada 18 studzien w ewidencji (Dane Magistratu).

*) Artykuł powyższy drukujemy w tej myśli, że uwagi poczynione w nim wzbudzą zainteresowanie władz sanitarnych, którym podlega nasze wybrzeże morskie.

1) 10 publicznych wierconych o głębokości 30 — 40 mtr. Woda była badana w roku 1916 i okazała się dobrą. Każda ze studzien obsługuje około 120 osób.

2) 8 prywatnych studzien:

wiercona 8 mtr. głęb. obsługuje około 100 osób, badana w 1913 roku,
„ 10 „ „ „ „ 120 „ niebadana,
P. K. P. wiercona 20 mtr. głęb. obsługuje około 10 rodzin, niebadana,
wiercona restauracja i rodzina
25 mtr. głęb. „ „ 120 osób, niebadana,
„ 15 „ „ „ „ 120 „ „
„ 20 „ „ „ „ 120 „ „
„ 18 „ „ „ restaurację i 1 rodz.—niebad.
„ 10 „ „ „ 2 rodziny — niebadana.

Jedna ze studzien prywatnych bała badana przez Państwowy Zakład badania żywności i przedmiotów użytku w Warszawie w dniu 29.XI.1913 r.

Wynik: pozostałość suma	253,0	(w ml. gr. w litrze)
amoniak	20	
cl (chlorki)	12,0	
ilość kamel.	9,5	
siarczany (SO_3)	10,0	
Twardość ogólna	11,3°	(stopni niemieckich)
„ przemijająca	9,5°	
„ stała	1,8	
Zawiesiny przy 110$_0$C	5,0	
Liczba kolonij na płytce po 48 godz. w 1 cm. sześć.	1700	
miano coli (próba Eijkmana)	5	

W wyniku badania studnia ta została zamknięta.

Studnie przy magistracie dają wodę zabarwioną i żelazistą. Miasto ma opracowany projekt wodociągów, nie posiada jednak funduszów na ich budowę.

VI. **Jastrzębia Góra i Karwia.** Posiadają znacznie lepszą wodę, ale z głębokich studzien. Ludność nie narzeka tu na brak lub na jakość wody (zwiedziłem te miejsca, celem możności porównania z półwyspem Helskim).

B. Inne braki sanitarne

Wszystkie osiedla na półwyspie Helskim są zabudowane chaotycznie, bez żadnego planu. Posesje zbyt małe. Sporządzenie planów regulacyjnych jest konieczne dla normalnego rozwoju tych miejsc uzdrowiskowych. Całe wybrzeże morskie ma tak wielkie dla nas znaczenie zdrowotne i polityczne, że od tego trzeba zacząć. Jeżeli mają być robione pomiary półwyspu (prace rozpoczyna Ministerstwo Robót Publicznych), to przedewszystkiem należy sporządzić plany oddzielnych osiedli i ich plany regulacyjne i rozbudowy.

Ustępy przeważnie źle urządzone i wadliwie umieszczone. Gnojówki przylegają często do frontu domu sąsiada i zanieczyszczają w dotkliwy sposób powietrze.

C. Uwagi ogólne

Sądząc według badań wodnych, można wyrazić zapatrywanie, że sprawa zaopatrzenia półwyspu w dobrą wodę da się załatwić tylko w drodze budowy wodociągu centralnego z ujęciem wody poza półwyspem.

Pomysł ten jest w zasadzie trafny (Ameryka załatwiłaby tę sprawę tylko w ten sposób), lecz koszty takiej budowy wyniosłyby kilka miljonów. Na taki wydatek gmina sobie narazie pozwolić nie może, tembardziej, że i inne kwestje są dla półwyspu dość pilne. Należy bowiem w pierwszym rzędzie uregulować osiedle, budować domy (w rodzaju pensjonatu wydziału powiatowego na Helu). Jestem zdania, że istnieją podstawy do przypuszczenia, że lepsza woda gruntowa da się na Helu osiągnąć kosztem przeprowadzenia właściwych wierceń i budowy studzien publicznych. Gdyby te wiercenia oraz oparte na nich wyniki badań jakości wody zawiodły, półwysep musiałby być zaopatrzony w wodę z lądu w najbliższym czasie, gdyż stan higjeniczny wody na całym półwyspie nie odpowiada normalnym warunkom i zagraża zdrowotności znajdujących się tam osiedli. Do wykonania wierceń trzeba zaprosić pierwszorzędną firmę wiertniczą. Należałoby zwrócić również większą uwagę na rozwój wybrzeża, przylegającego do granicy niemieckiej — okolice te posiadają przepięknie położone plaże, wymagają one jednak w pierwszym rzędzie lepszych połączeń komunikacyjnych z resztą Pomorza, oraz budowy odpowiedniej liczby domów kuracyjnych Inicjatywa prywatna winna być poparta przez kredyty państwowe.

Wnioski

1. Gminy półwyspu Helskiego winny przystąpić w nabliższym czasie do próbnych wierceń celem przekonania się, czy można liczyć na wodę gruntową lepszej jakości, zdatnej do picia. Wpływ sąsiedztwa morza może o stanie rzeczy zadecydować.

2. Gminy półwyspu Helskiego winny przystąpić czemprędzej do sporządzania planów regulacyjnych. W tym celu byłoby nader pożądane, aby Ministerstwo Robót Publicznych sporządziło plany pomiarowe poszczególnych osiedli.

3. Należałoby w najbliższym czasie rozciągnąć ustawę uzdrowiskową na wszystkie osiedla kuracyjne powiatu morskiego ewentualnie kilka osiedli łączyć razem w gminy uzdrowiskowe.

4. Należałoby rozbudzić inicjatywę prywatną w kierunku budowy domów kuracyjnych i hoteli na wybrzeżu morskiem; w tem celu przyznawanie odpowiednich kredytów przez rząd jest niezmiernie wskazane.

PLUCIE NA ULICY

Plucie na ulicy wzbudza odrazę w przechodniu. Jest ono niebezpieczne dla zdrowa otoczenia, które wraz z pyłem wdycha następnie zarazki gruźlicze do płuc, powodując zakażenie.

Komisarjat Rządu w Warszawie wydał swego czasu słuszne zarządzenie, zabraniające plucia na ulicach Warszawy, obkładając winnych przekroczenia grzywną 1 złotego. Od czasu wydania tego zarządzenia minął prawie rok cały i już obserwujemy obecnie stępienie ostrza tego cennego zarządzenia. Warszawa pluje na ulicę, jak dawniej. Uważamy, że przypominając o tem czynnikom sanitarnym w Warszawie, działamy na korzyść zdrowia publicznego.

Jednak nie możemy pominąć uwagi, że rozporządzenie powyższe miałoby większy walor i chętnieby się do niego stosowano, gdyby wyszedł nakaz zaopatrzenia miasta wzdłuż trotuarów w spluwaczki, by umożliwić odpluwanie.

Bez tego, zarządzenie, związane z zakazem plucia na ulicę zdaje się być niewykonalne. Jeżeli miasto może posiadać śmieciarki, może posiadać również i spluwaczki.

Oczywiście, że zakaz plucia na ulicę powinien być rozszerzony i na inne miasta polskie, a nie tylko na Warszawę.

KAWIARNIE POZNAŃSKIE ROZSADNIKAMI GRUŹLICY

Zarządzenia sanitarne w stolicy, dotyczące spożywania ciastek i pieczywa w kawiarniach i cukierniach niewątpliwie uchylają w dużym stopniu niebezpieczeństwo zakażenia się gruźlicą.

O ile gorzej przedstawiają się warunki sanitarne w kawiarniach poznańskich. Coraz bardziej utrwalający się zwyczaj odwiedzania w pewnych określonych godzinach kawiarni, nagromadza w lokalach tych takie duże skupienia ludzi, że częstokroć przemknąć się nie można pomiędzy stolikami. Małe stoliki obsiada często 5—6 osób. Na stolikach pełne tace ciastek, opryskiwanych śliną, która rozprasza się z ust podczas rozmowy lub plwociną podczas kaszlu. Często widzi się przy takich stolikach osobników z otwartą gruźlicą, którzy bynajmniej nie stosują się do przepisów higjenicznych zakrywania ust chusteczką podczas kaszlu. Zarazki gruźlicze wraz z cząsteczkami śliny opadają na znajdujące się na stoliku ciastka, spożywane następnie przez gości kawiarnianych.

Można śmiało powiedzieć, że kto w takich warunkach niehigjenicznych je ciastka w kawiarniach, ten naraża się na wielkie niebezpieczeństwo zakażenia się gruźlicą. Nie każdy organizm posiada tyle odporności by zwalczyć atakujące wraz z temi pokarmami zarazki gruźlicze.

Jak temu zaradzić. Zarządzenie, by na stół podawano tylko taką liczbę ciastek, jaką zamówiono do zjedzenia, nie wystarcza, gdyż to nie uchyla niebezpieczeństwa opryskania ciastka lub pieczywa zarażoną plwociną.

Należy w kawiarniach i cukierniach wprowadzić specjalne tace ze szklannemi pokrywami i tylko na tak zabezpieczonych tackach podawać na stół ciastka do jedzenia. Koszt dla kawiarń z inowacji takiej będzie nieduży, a uchroni niejednego od zarażenia gruźlicą.

Naszym władzom sanitarnym projekt powyższy podajemy pod uwagę.

R. W.

Krakowskie półkolonje Tow. Walki z gruźlicą

W walce z gruźlicą i skrofułami. Wielką rolę odgrywają półkolonje. Dzieci jadą rano tramwajami pod okiem higjenistek do parków miejskich i tam bawią się, werandują, biorą kąpiele słoneczne, rzeczne i dostają obfity posiłek, a około godz. 5 wieczór, spotykając się w umówionem miejscu z rodzicami w mieście.

W Krakowie dzięki energji **Dr. Janiszewskiego,** brało udział w półkolonjach tego roku 620 dzieci.

Zauważono u nich potem wybitny przyrost wagi i wzrostu jako też ogólną poprawę stanu.

Koszta pobytu opłacają rodzice w minimalnej kwocie.

Gmina miasta Krakowa ma na przyszły rok wydzierżawić w sąsiednim lesie wiejskim 12 morgów na ten cel i Tow. Walki z gruźlicą wystawi tam sobie odpowiednie budynki.

KONTROLA SANITARNA PIEKARŃ W POZNANIU

Kontrola sanitarna piekarń w Poznaniu jest koniecznością. Doświadczenia poczynione w Warszawie podczas kontroli nocnej piekarń wywołują refleksje również i na temat czystości tych piekarń w Poznaniu. Publiczność często się skarży na to, że otrzymuje pieczywo zabrudzone zewnętrznie, gorzej, bo wewnątrz bułek i chleba często znajdują się tak „miłe" dodatki, jak kawałek sznurka lub cały karaluch. Skotykamy takie dodatki nietylko w pieczywie zwykłem, lecz również i ciastkach. Publiczność się zrzyma, lecz częstokroć brak czasu nie pozwala jej reagować i w każdym z poszczególnych wypadków oddawać sprawę na drogę sądową.

W Warszawie specjalna komisja objeżdża piekarnie i kontroluje nietylko stan higjeniczny piekarń, lecz również i jakość przygotowywanego ciasta.

Taka kontrola jest również konieczną i w Poznaniu.

Zdałyby się również one i w wielu innych miastach Wielkopolski.

Kto wie, może po Warszawie przyjdzie kolej i na inne miasta Polski.

Zewnętrzne zabrudzenie pieczywa ma miejsce najczęściej już w sklepikach, sprzedających pieczywo. I tutaj brak do chwili obecnej odpowiednich przepisów sanitarnych, któreby uregulowały sprzedaż pieczywa. Chleb i bułki znajdują się w stojących na ziemi otwartych koszykach. Każda służąca wybiera bułki z koszyka sama, gniotąc je niemiłosiernie swojemi zawsze brudnemi rękami nim wybierze sobie te, które uważa za najlepiej wypieczone. Konsument otrzymuje na śniadanie pieczywo, które przeszło przez kilkanaście brudnych rąk. W ten sposób dopełnia się zbrudzenie pieczywa, zapoczątkowane już w piekarni.

Na brud w piekarniach i „sklepikach" Orędownik zwróci baczną uwagę.

Czytelników naszych prosimy, by przesyłali nam wszystkie dowody niechlujnie wypieczonego pieczywa. Redakcja każdy z takich wypadków poda do wiadomości publicznej i odpowiednich władz sanitarnych.

Popierając w akcji tej pismo nasze wyplenimy wspólnemi siłami niechlujstwo.

R. W.

Korzystne działanie słońca na gruźlicę

Kości stawów i gruczołów obserwował na Jawie **Dr. Steiner.** Mieszkańcy chodzą tam przeważnie niemal nago i gruźlica wspomnianych narządów jest u nich bardzo rzadka w przeciwieństwie do gruźlicy płuc na Jawie dość częstej.

Mylne zapatrywania wielu osób co do syfilisu!

W sprawie syfilisu słyszeć można nieraz w towarzystwie bardzo mylne zapatrywania. Tak np. nieraz ktoś mówi, że przez leczenie kiły, zwłaszcza rtęcią, szkodzi się człowiekowi i najlepiej jest dlatego wogóle specyficznie syfilisu nie leczyć, lecz zostawić go swojemu losowi t. j. odporności organizmu!

Twierdzi się np. że obecnie częściej spotyka się komplikacje nerwowe kiły (paraliż, tabes) a to właśnie wskutek nie racjonalnego, a raczej zbyt forsownego leczenia!

A tymczasem statystyka lekarska powiada właśnie całkiem coś innego. Przedewszystkiem **bezwarunkowo obecnie kiła jest rzadsza** a dzięki nowoczesnemu leczeniu częste wypadki powikłań trzeciorzędnych są coraz to inne?

Dzięki próbom krwi, możemy obecnie dość dokładnie oceniać stopień zaraźliwości, **nie trzeba jednak li tylko teoretycznie się na próbach opierać, lecz przeprowadzać systematycznie kurację, dwa lata, nim pozwoli się, komu na zawarcie małżeństwa.**

Paraliż leczy się obecnie w wielu przypadkach zaszczepianiem chorym malarji podług **Prof. Wagnera.** Poprawy stanu zdrowia bywają tu nieraz zadziwiające. Prócz salvarsanu, (arszenik) jodu i rtęci stosuje się obecnie w leczeniu kiły, bizmut ale środek ten niedaje lepszych wyników jak dawniejsze.

Bezwarunkowo jednak twierdzić można, **że syfilis jest już obecnie chorobą w większości przypadków bezwzględnie i zupełnie wyleczalną.**

S. K.

JAK PRZYGOTOWYWAĆ JEDZENIE

Pożywienie powinno być urozmaicone, t. j. powinno zawierać mąkę, białko, tłuszcze i sole. Do jedzenia należy je podać natychmiast po ugotowaniu, gdyż odgrzewane traci całą swoją wartość odżywczą. Należy nadmienić, że niektóre pokarmy zawierają pewne substancje specjalnie odżywcze, które działają pobudzająco na rozwój organizmu, tworząc bardzo cenny dodatek do pokarmów.

Utajony ten w pokarmach i dodatnio działający na organizm czynnik odżywczy otrzymał nazwę „witaminy". Nazwa pochodząca od łacińskiego słowa „vita", co oznacza „życie".

Następujące pokarmy zawierają witaminy w dużej ilości: masło, śmietana, soki z jarzyn i surowych owoców, orzechy, pomidory, sałaty, jaja surowe, chleb razowy i wiele innych pokarmów.

Niektóre z wyżej wyszczególnionych produktów chcąc podnieść wartość odżywczą pokarmu dodajemy do potraw, ale w stanie surowym. Produkty bowiem, zawierające witaminy, po zagotowaniu tracą je zupełnie, lub zmniejszają swoją wartość odżywczą.

Gotować należy pod przykrywką, gdyż w ten sposób mniej witamin niszczeje.

Wszelkie potrawy, spożywając, należy dobrze pogryźć i zmieszać ze śliną. W ustach bowiem rozpoczyna się trawienie pokarmu, co jest przygotowaniem jego do dalszego trawienia w żołądku i kiszkach.

Tylko w ten sposób można ustrzec się od nadmiernego obciążenia żołądka, a co za tem idzie i przykrych chorób żołądkowych. Przepis ten dotyczy nietylko potraw przegotowanych lecz i surowych.

SPRAWOZDANIE

TOWARZYSTWA KU ZWALCZANIU GRUŹLICY NA WOJEWÓDZTWO POZNAŃSKIE ZA ROK 1926—27

Dnia 21. 10. 1926 r. odbyło się Walne Zebranie Towarzystwa za rok 1925, na którem udzielono zarządowi pokwitowania, przyjęto preliminarz budżetowy na rok 1926/27, oraz podniesiono liczbę członków zarządu z 9-ciu na 15-tu i powołano do życia ściślejszy Komitet Wykonawczy o szerokich kompetencjach.

Poniewaz rok obrachunkowy Samorządów kończy się z dniem 31 marca, ustalono także koniec roku obrachunkowego Towarzystwa na ten czas.

Po ukonstytuowaniu się składał się Zarząd ogółem na rok 1926/27 z następujących panów:

1. Wojewoda *Bniński* — prezes;
2. Naczelnik Wydziału Zdrowia *Dr. Górski*, wiceprezes;
3. Dyrekłor Okr. Urz. Ubezp *Barański*;
4. Starosta Krajowy *Begale*;
5. Ks. Kanonik *Dymek*;
6. *Prof. Dr. Gantkowski*;
7. *Prof. Dr. Jonscher*
8. Radca Wojewódzki *Milewski*;
9. Starosta *Niesiołowski*;
10. *Dr. Panieński*;
11. Radca miejski *Dr. Szulc*;
12. *Dr. Szuman*;
13. Dyrektor *Urbański*;
14. Nacz. Wydz. Pracy i Op. Społ. *Wilczyński*;
15. Wyższy Radca Krajowy *Wybieralski*;

Z łona Zarządu zostali wybrani do Komitetu Wykonawczego:

1. *Dr. Górski* jako przewodniczący;
2. Radca *Wybieralski*;
3. Radca *Dr. Szulc*;
4. *Dr. Panieński*;
5. *Dr. Szuman*;

Propaganda.

W kietniu w roku 1926 rozwinięto przez cały tydzień propagandę przeciwgruźliczą na terenie województwa przez urządzenie odczytów, sprzedaż nalepek i zbiórki uliczne. Efekt finansowy tych imprez okazał się bardzo nikłym.

Z czasopism prenumerowało Towarzystwo miesięcznik „Gruźlica", który rozsyłało bezpłatnie w ilości 150 egzemplarzy i „Orędownik Zdrowia", rozesłany również bezpłatnie w ilości 8820

Oprócz tego rozesłano 1000 egzemplarzy broszurki prof. Gantkowskiego p. t. „Co każdy człowiek o suchotach wiedzieć powinien" — i 1000 egzemplarzy broszurki prof. Jonschera p. t. „Społeczna ochrona dziecka przed gruźlicą".

Pozatem obesłano dość obficie wystawę przeciwgruźliczą we Lwowie i higjeniczną w Warszawie drukami, fotografjami. mapami i wykresami.

Profilaktyka.

W miarę rozwoju organizacji ogólnej Towarzystwa, organizują się podstawy działalności zapobiegawczej, t. j. przychodnie przeciwgruźlicze. W roku 1925 istniały w województwie 3 przychodnie: w Poznaniu, Bydgoszczy i Gnieźnie, te dwie ostatnie staraniem Towarzystwa. W roku 26 doszły do tego następujące: w Poznaniu przy klinice chorób dziecięcych uniwersytetu poznańskiego, uruchomiona staraniem pana prof. Jonschera dla gruźliczo chorych dzieci, a subwencjonowana stale przez Towarzstwo ku zwalczaniu gruźlicy, w Nakle, Leszczynie i Odolanowie. W toku urządzenia jest przychodnia w Wągrówcu, a projektowane w Ostrowie, Krotoszynie i Śremie.

Przychodnie w Nakle i Odolanowie utrzymuje na razie w zupełności Towarzystwo. Nowo utworzone przychodnie otrzymują od Towarzystwa sposobem komisyjnym kompletne urządzenie włącznie mikroskopu i lampy kwarcowej, tam gdzie dla braku pomieszczenia przychodnie budować trzeba, zasiłek bezzwrotny na jej pobudowanie.

W roku 1926 zaczęło Towarzystwo swoim kosztem stosować szczepienie ochronne noworodków, pochodzących z rodzin gruźliczych sposobem Calmetty, przy klinice chorób dziecięcych Uniwersytetu poznańskiego. Niebawem ma akcja ta zostać

także rozciągniętą i na przechodnie na terenie województwa.

Następuje wykaz działalności poszczególnych przychodni od dnia uruchomienia.

1. Miasto Poznań — ul. Kozia 6.

Lekarz kierownik: *Dr. Raczyński*. Higjenistka: *S. Matuszakówna*.

Liczba dni w których przychodnia była czynna	251
Liczba udzielonych porad	8141
Liczba obserwowanych-gruźliczych	1338
Zmarło	61
Umieszczono w zakładach	98
Liczba dni pracy higjenistki	codziennie oprócz niedziel i świąt.
Odwiedziny w domach	1199
Ogólna liczba rodzin pod opieką	1644
Ilość plwocin zbadaych	928

Przychodnia dożywia dzieci zagrożone gruźlicą mlekiem i tłuszczem i naświetla dzieci zołzowate dwiema lampami kwarcowemi.

2. Miasto Bydgoszcz.

Lekarz kierownik: *Dr. Czajkowski*. Higjenistka: *S. Butlerówna*.

Liczba dni, w których przychodnia była czynna	144
Liczba udzielonych porad	1133
Liczba obserwowanych gruźliczych	193
Zmarło	15
Umieszczono w zakładach	46
Liczba dni pracy higjenistki	codziennie oprócz niedziel i świąt.
Odwiedziny w domach	669
Ogólna liczba rodzin pod opieką	193
Ilość plwocin zbadanych	108

Przychodnia dożywia dzieci zagrożone gruźlicą mlekiem, zołzowate naświetla lampą kwarcową.

3. Miasto Gniezno.

Lekarz kierownik: *Dr. Hein*. Higjenistka *Szczepańska*.

Liczba dni, w których przchodnia była czynna	277
Liczba udzielonych porad	559
Liczba obserwowanych gruźliczych	323
Zmarło	26
Umieszczono w zakładach	16
Liczba dni pracy higjenistki	codziennie oprócz niedziel i świąt.
Odwiedziny w domach	115
Ogólna liczba rodzin pod opieką	39
Ilość zbadanych plwocin	103

Przychodnia dożywia dzieci zagrozone gruźlicć mlekiem, zołzowate naświetla lampą kwarcową.

4. Miasto Leszno.

Lekarz kierownik: *Dr. Polewski*. Higjenistka *Siostra Amelja*.

Liczba dni, w których przychodnia była czynna	96
Liczba udzielonych porad	132
Liczba obserwowanych gruźliczych	44
Zmarło	3
Umieszczono w zakładach	7
Liczba dni pracy higjenistki	codziennie oprócz niedziel i świąt.
Odwiedziny w domach	256
Ogólna liczba rodzin pod opieką	44
Ilość zbadanych plwocin	44

5. Miasto Poznań.

Przychodnia dla gruźliczych dziec przy klinice dla chorób dziecięcych. Subwencjonowana przez M. S. W. Dep. Służby Zdrowia i Towarzstwo ku Zwalczaniu Gruźlicy.

Lekarz kierownik: *Dr. Hryniewiecki*. Higjenistki: *Chełmińska* i *Sichaczówna*.

Liczba dni, w których przychodnia była czynną	43
Liczba udzielonych porad	537
Liczba obserwowanych gruźliczych	283
Zmarło	—
Umieszczono w zakładach	24
Liczba dni pracy higjenistki	90
Odwiedziny w domach	277
Ogólna liczba rodzin pod opieką	283
Ilość plwocin zbadanych	12

Przychodnia dożywia dzieci zagrożone gruźlicą mlekiem, zołzowate naświetla lampą kwarcową, noworodki z rodzin gruźliczych szqzepi zapobiegawcze metodą Calmetta.

6. Miasto Nakło.

Utrzymana w zupełności przez Towarzystwo ku Zwalczania Gruźlicy na Województwo Poznańskie.

Lekarz kierownik: *Dr. Barlik*. Higjenistka: *Dzieciuchowiczówna*.

Liczba dni w których przychodnia była czynna	51
Liczba udzielonych porad	204
Liczba obserwowanych gruźliczych	169
Zmarło	1
Umieszczono w zakładach	—
Liczba dni pracy higjenistki	343
Odwiedziny w domach	67
Ogólna liczba rodzin pod opieką	67
Ilość plwocin zbadanych	30

Przychodnia naświetla lampą kwarcową zołzowate dzieci.

7. Miasto Odolanów.

Z końcem roku sprawozdawczego przychodnia była już urządzoną, lecz jeszcze nie uruchomioną. Lekarz kierownik: *Dr. Augustynowicz*.

Drugim niemniej ważnym, niż przychodnia czynnikiem zapobiegawczym, stosowanym przez Towarzystwo, jest odosobnianie rozpadowej gruźlicy. o ile możności do końca życia. Akcja ta dokonuje się wyłącznie kosztem Towarzystwa, które dysponuje na razie 20 miejscami izolacyjnemi, 10 dla mężczyzn w Marysinie, w powiecie gostyńskim 10 dla kobiet w Wągrówcu. Miejsca są stale zajęte. Izolację rozpoczęto w II półroczu 1926 10-ma miejscami i dopiero od początku roku 1927 rozszerzono ją na 20 miejsc. W roku sprawozdawczym izolowano 12 chorych przez 470 dni.

Lecznictwo.

Uleczalnych na gruźlicę płuc chorych, niezamożnych, a nie mających prawa do żadnych świadczeń ubezpieczeniowych, leczy Towarzystwo na swój koszt w uzdrowiskach dla płucno chorych w Smukale powiatu bydgoskiego i w lecznicy pod Obornikami. Pierwsza, w jednej części dla dorosłych, dawniej własność Towarzystwa, obecnie wydziału Krajowego, a w drugiej dla dzieci, dotąd własność Towarzystwa, lecz w administracji Wydziału Krajowego, rezerwuje dla chorych przysyłanych przez Towarzystwo 5 wolnych miejsc. Druga lecznica pod Obornikami, jest własnością Ubezpieczalni Krajowej w Poznaniu.

Na wolnych miejscach leczono w roku sprawozdawczym 20 chorych przez 1102 dni.

Za opłatą przez Towarzystwo leczono w obu lecznicach w tym samym czasie 50 chorych przez 3130 dni.

Chorych przekazywały nietylko przychodnie, ale także i zarządy gminne, Kasy Chorych, po ukończeniu świadczeń z ich strony, wreszcie przy obecnem kompletnem spopularyzowaniu Towarzystwa zgłaszali się chorzy sami w takiej ilości, iż Towarzystwo wszystkim żądaniom podołać nie mogło, chcąc zachwać raz równowagę budżetu, a powtóre charakter swój, którego główną cechą być winna akcja zapobiegawcza.

Jak ustrzcc dzieci i młodzież od nerwowości?

DR. MED STANISŁAW KOPCZYŃSKI.

Wybitny uczony, psychjarta wiedeński, prof. Kraft Ebing powiedział, że zwyrodnienie ludzkości powoduje jej alkoholizacja, syfilizacja i cywilizacja. Moc działania tych czynników w czasach dzisiejszych nietylko nie maleje, lecz przeciwnie, wciąż się potęguje. Ludzkość nieustannie dąży do upajania się narkotykami, wybujały popęd płciowy, podsycany pornograficzną literaturą i sztuką, stwarza grunt, niezmiernie podatny do szerzenia się przymiotu życia.

Jeżeli osoby dorosłe padają ofiarą przytoczonych powyżej szkodliwych czynników, to tembardziej cierpi od nich dziatwa i młodzież, z natury bardziej wrażliwa i mniej odporna. Zapada ona przeto łatwo na różne choroby nerwowe.

Z dużej dziedziny tych chorób wybrał i z analizował autor dział t. zw. nerwic, t. j. tych chorób nerwowych, którym nie towarzyszą głębsze zmiany organiczne w układzie nerwowym. Naukowo te postacie chorobowe zowią się histerją, neurastenją, psychastonją i nerwicą lękową, a pospolicie zowiemy je nerwością.

W celu jaknajbardziej poglądowego przedstawienia tematu, podanego w nagłówku, t. j. podania przejawów nerwowości dzieci i młodzieży i sposobu jej zwalczania, postanowił autor przedstawić rodzicom i wychowawcom młodzieży przebieg życia pewnego osobnika, którego obserwował w ciągu lat dwudziestu kilku, od kołyski do mogiły, a który przedstawiał niewyczerpaną wprost kopalnię najróżnorodniejszych objawów nerwowych. Ciężko obarczony pod względem neuropatycznym, chowany wadliwie, jak gdyby dla rozdmuchania i rozrostu drzemiących w nim już w zarodku różnych zboczeń nerwowych, rósł on ku utrapieniu otoczenia, dążąc nieubłaganie ku tragicznemu końcowi.

Na przykładzie tym czytelnik może się przekonać, jakie czyniki przyczyniały się do rozwoju wrodzonej nerwowości tego osobnika, i co należało czynić, ażeby ją w zarodku stłumić, lub jej rozwojowi zapobiec.

Z Jasiem, bo tak się nazywał ów osobnik, zetknął autor się po raz pierwszy, gdy liczył on kilka miesięcy życia. Był wezwany do niego przez zatroskaną matkę, która skarżyła się, że jej najukochańszy pierworodny synek doprowadza ją do rozpaczy, że choć wogóle zdrów, syty, jednak nieustannie krzyczy i bardzo mało śpi, dalej, że przy najmniejszym chałasie ulicznym, przy mocniejszym zamknięciu drzwi, przy głośniejszej rozmowie — wzdryga się cały, a raz nawet dostał lekkich drgawek.

Jest to zatem historja dziecka, wadliwie wychowywanego. Autor szczegółowo podkreśla wszystkie wady wychowania, spowodowane niejednokrotnie źle pojętem uczuciem rodzicielskiem, dzieciństwo w domu rodziców, lata szkolne lub dojrzewanie, zły wpływ otoczenia kolegów, wreszcie ten najniebezpieczniejszy okres życia każdego młodego człowieka, w którym usamodzielnienie nie zawsze idzie w parze z dobremi podstawami moralnemi i silnym charakterem — są przez autora ze szczególną opracowane uwagą.

Autor w drugim rozdziale omawia środki zapobiegawcze przeciw nerwowości u dzieci.

Powitać należy z radością wydanie tej książeczki — tak cennej dla naszych matek i wychowawczyń. Książka ta oddać powinna również znaczne usługi naszym szkołom, zwłaszcza tym, które prowadzą internaty szkolne.

Książkę tę polecamy gorąco czytelnikom naszym.

ZE SPORTU.

CELE I ŚRODKI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

napisał **Dr. W. Osmolski**

Data 10 listopada 1926 r. bezpośrednio sąsiadująca z wielką rocznicą wypędzenia okupantów ze stolicy Polski, — przyniosła nam oświadczenie trzech ministrów w sprawie wychowania fizycznego. Są to ministrowie: pan Marszałek Piłsudski — minister spraw wojskowych, p. K. Bartel jako minister Oswiecenia Publicznego i generał Składkowski jako minister spraw wewnętrznych. Trzej wymienieni ministrowie ogłosili uchwałę uznającą wychowanie fizyczne za sprawę wagi pierwszorzędnej dla Państwa, zapowiadając rychłe wniesienie do Sejmu projektu ustawy o powszechnem wychowaniu fizycznem i o pomoczy państwowej dla tych stowarzyszeń, które pracują na polu kultury fizycznej.

Pierwszy to raz w Polsce odrodzonej padły oficjalne słowa o tem, że sprawa wychowania fizycznego ma być traktowana narówni z innemi sprawami wagi państwowej. Radość ogarnęła te sfery, które od szeregu lat pracują nad rozpowszechnieniem ćwiczeń ruchowych i krzewią sport, ucieszy się młodzież, gdyż oświadczenie dostojników państwowych obiecuje jej możność oddawania się zabawom i ćwiczeniom właściwym i koniecznym dla jej wieku.

Chwila więc jest nader odpowiednia do zastanowienia się nad celami wychowania fizycznego i środkami, za których pomocą można te cele osiągnąć.

Sprawa jest bardzo prosta, gdy chodzi o jednostkę. Ale i tu wypadnie odróżnić to co myśli i czuje młodzieniec, pragnący ćwiczyć, od tego co myśli światły wychowawca młodzieży.

Młody człowiek idzie do sportu, bo znajduje tam rozrywkę, która go porywa i daje wyjście dla ambicji. Czasem pragnie być silnym fizycznie, czasem chce poprawić swoją budowę cielesną, czasem wreszcie gustuje w towarzystwie kolegów — sportowców. W każdym razie dla niego cel ćwiczeń to zaspokojenie ochoty do nich. A środki? Każdy dobry, aby dał zadowolenie.

Inaczej określa nam cele wychowania fizycznego wychowawca. Od niego dowiemy się, że wychowanie fizyczne współdziała z wychowaniem wogóle. Wpływ ćwiczeń fizycznych nie ogranicza się rozwinięciem mięśni, wytrzymałości oraz zręczności, ale sięga głębiej t. j. do usposobienia, charakteru i umysłu.

Jeżeli wychowanie wogóle, ma nietylko uczyć wiadomości pożytecznych, ale też zapewnić zdrowie, odporność na choroby i zmęczenie, sprawność ruchową, pogodę życiową, zmysł praktyczności w życiu, zdolność do inicjatywy i energję w dążeniu do celów, — to nie może się obyć bez tego co obejmujemy nazwą **wychowanie fizyczne.**

Fizycznem nazywamy je dlatego, że stosujemy tu czynniki fizyczne, a mianowicie wpływ powietrza i słońca wprost na skórę, podobnież wpływ wody (kąpiele słoneczne, powietrzne, wodne; gimnastyka nago lub w stroju możliwie ograniczonym i przewiewnym). Są to wszak czynniki fizykalne. Również fizykalnym czynnikiem jest ruch.

Trzy są rodzaje pobudek do poruszania się: potrzeby życiowe, zabawa i rozumowanie.

Skupianie się ludności na małej stosunkowo przestrzeni w miastach, rozwój środków komunikacyjnych i maszyn do pracy sprawiają, że w dzisiejszych czasach nie potrzeba ani wiele chodzić, ani wiele ręcznej pracy wykonywać. Ludzie pracują najwięcej głową i to nietylko w zawodach t. zw. inteligenckich, i dlatego możemy powiedzieć, że na ogół potrzeby życiowe człowieka współczesnego dają mu niewiele sposobności do ruchu, a ten ruch, który w niektórych zawodach jak np. rolnika jest ściśle związany z jego zajęciem — jest niestety bardzo jednostronny i monotonny.

Drugim czynnikiem pobudzającym do ruchu i czynu mięśniowego jest chęć zabawy. Jedni tańczą, drudzy grają w piłkę, trzeci się biją między sobą. Wszyscy dają upust potrzebie ruchu, gdzieś głęboko może w nerwach może w mięśniach odczuwanej. Ze względów wychowawczych ocenimy jedne zabawy wyżej inne niżej. Do tych, które najpożyteczniejszemi się okazały będziemy najgoręciej młodzież zachęcać. Dlatego zachwalamy i popieramy sport. Na tańce patrzymy pobłażliwie, a potępiamy wszelką awanturniczość i wszelkie bijatyki wynikające z popędliwości i złośliwości.

Wreszcie znamy zajęcia, ćwiczenia ruchowe, które wymyślamy, układamy w specjalne szeregi według ich wpływu na organizm i jego sprawność. Wykonywanie takich ćwiczeń nazywamy gimnastykowaniem się. Tu potrzebna jest duża dokładność w wykonywaniu każdego ćwiczenia tak jak ono jest opisane, bo tylko wtedy jest ono prawdziwie skuteczne. Do gimnastyki nie popycha nas wcale praktyczna doraźna potrzeba życiowa. Stosunkowo mało skłania nas do niej przyrodzony popęd ruchowy, gdyż jest wiele ćwiczeń bardziej wesołych i przez to bardziej pociągających młodzież. Ale za gimnastyką przemawia **rozumowanie,** oparte na znajomości natury, ludzkiej budowy ciała, na zbadaniu wpływu różnych ruchów na rozwój formy cielesnej i na sprawność ustroju,

A więc z punktu widzenia wychowawcy celem ćwiczeń ruchowych odbywających śię wśród najlepszych warunków fizykalnych, t. j. na powietrzu, w słońcu, z kąpielą przy dobrem odżywianiu i należytem wypoczynku będzie:

1) rozwinięcie ciała i jego czynności,
2) umiejętność korzystania z siły cielesnej,
3) energja duchowa,
4) uspołecznienie t. j. nauczenie się współżycia z towarzyszami w ramach organizacji sportowej.

Widzimy zatem, że cele te są nader obszerne i nie można nazwać ich jedynie celami samego wychowania fizycznego, gdyż są one również dobrze i celami wogóle.

Natomiast do urzeczywistnienia tych celów konieczne jest właśnie wychowanie fizyczne ze wszystkiemi zajęciami, które wypływają bądź z pewnych konieczności życiowych, bądź z wrodzonego

młodości popędu, bądź z rozumowania starszych ludzi obdarzonych wiedzą specjalną w zakresie działania ćwiczeń na ustrój ludzki.

Pozostawałoby omówić teraz punkt widzenia już nie żądnego zabawy i łaknącego zwycięstw sportowych młodzieńca, już nie trzeźwego i rozumującego wychowawcy, który karze nam wykonywać czasem trochę nudne ćwiczenia oddechowe i wyprostne, ale punkt widzenia męża stanu. ten punkt widzenia, który podyktował uchwałę omówioną na początku tego artykułu, panu prezesowi rządu, wiceprezesowi i zarazem ministrowi oświecenia oraz ministrowi spraw wewnętrznych.

Zainteresowanie sprawami tężyzny cielesnej i rekordami woli ujawnionemi za pomocą czynności fizycznych wzrosło ogromnie od czasu wielkiej wojny. Przedtem poza kilku krajami, gdzie uważano wychowanie fizyczne za jedno z poważnych zadań państwowo-społecznych w innych działały tylko jednostki jako propagatorzy i kierownicy. Bieg tej sprawy pozostawiono instynktom i temperamentom młodzieży.

Wojna sprawiła w tym względzie przełom. Nauki jej były tak dobitne, że przemówiły do rozumów i sumień społecznych.

Przedewszystkiem wymowne były dane urzędów poborowych co do zdatności mężczyzn w wieku dojrzałym do pracy i wojny. Z monografji amerykańskiej p. t. **„Defects found in drafted Men"** wynika, że między ośmnastym i trzydziestym rokiem życia 47% badanych posiadało różne braki, z których conajmniej połowa musiała działać niekorzystnie na sprawność zawodową w życiu cywilnem. Niezdatnych zupełnie oblicza wspomniana książka na 35%. Powtórzmy raz jeszcze, że chodzi tu o meżczyzn stosunkowo młodych, bo przed 30 rokiem życia. Gdybyśmy sięgnęli do starszych to stosunkowo przedstawiałyby się jeszcze więcej niepokojąco.

Rozpatrzenie przyczyn owej niezdolności do służby wojskowej nasuwa wnioski nie mniej uderzające. Ograniczę się podaniem, że wielką odsetkę niezdolności powodują wady i cierpienia kości oraz stawów (26%), narządów zmysłów (15), serca (13), gruźlica (10), niedorozwój fizyczny (8). Amerykańscy autorowie obliczają, że w 75 conajmniej procentach niezdolności do sł. wojskowej mogłoby jej niebyć, gdyby wiek dziecięcy i młodzieńczy był otoczony należytą opieką higjeniczną, gdyby różne wady i niedomagania cielesne leczono wcześnie, nie dopuszczając do wystąpienia trwałych uszczerbków w budowie i funkcji, oraz gdyby zrobiono wszystko, co można było, dla rozwinięcia sił młodych ustrojów. To mówiły cyfry amerykańskie. Sięgnijmy do pracowitych zestawień czynionych w ministerstwie Ośw. Publ. przez d-ra St. Kopczyńskiego, a powiedzą one w przybliżeniu to samo. Odżywianie złe, powiększenie gruczołów chłonnych, różne deformacje kośćca, krzywica, próchnica zębów, wady i cierpienia nosa, uszu, oto czynniki, które psują nam materjał. Nic więc dziwnego, że do higjenisty i społecznika, którzy mają na widoku szczęście jednostek i społeczeństwa, że do ekonomisty, który bada siłę zbiorowej wytwórczości kraju — przyłącza się oficer sztabu generalnego i razem z tamtymi uwagę swą kieruje do źródła zmniejszającego ludzkie zapasy mobilizacyjne — a w interesie obronności państwa rządą jak tamci, aby zło opanować, ograniczyć.

Drugą nauką wojny było stwierdzenie, zapewne nie poraz pierwszy, że przeciętny obywatel pociągany w pole jest wręcz niedołężny. Znów dzięki kolejnym mobilizacjom, sięgającym w górę i w dół od wieku obarczanego dawniej powinnością wojskową — niedołęstwo to wystąpiło w całej swej okazałości i to nawet w krajach, o których mieliśmy lepsze w tym względzie wyobrażenie. Większość świeżo upieczonych żołnierzy stała się w próbach sprawności fizycznej: w skoku, szybkim biegu, rzucie i t. p. poniżej tego, co potrafi dokonać chłopiec czternastoletni w szkole nowoczesnej. Również nisko stała ich zdolność do orjentowania się w terenie i wytrzymałość nerwowa na trudy i udręki wojny.

Trzecia wreszcie nauka wielkiej wojny. Stwierdzono, że zabawy ruchowe, gry i zawódy sportowe stanowią środek wychowawczy, nader szybko działający, a nawet środek rekreacyjny niezwykle skuteczny dla przywracania świeżości nerwowej, odbudowywaniu energji i dobrego humoru w oddziałach silnie przetrzebionych i znużonych długotrwałą walką. Oddział wycofany z linji boju w tył na odpoczynek potrzebuje: snu, jedzenia i piłek — oraz innych przyborów sportowych.

Nauki, które wyliczyłem, znalazły posłuch i u nas. Nie odrazu powszechny. W każdym razie nie bez pewnej satysfakcji niechaj wolno mi będzie stwierdzić, że gdy w innych środowiskach działały na rzecz kultury fizycznej jednostki tylko, to nasz korpus oficerski, rzec można cały i odrazu stał się propagatorem wychowania fizycznego.

KULTURA ENERGJI LUDZKIEJ

napisał Dr. W. Osmolski

System wychowania naszej młodzieży uległ w ciągo ostatnich kilku lat radykalnej zmianie. Zmiana ta odbywała się stopniowo i poszczególne jej fazy nie dla wszystkich rysowały się dosc wyraźnie. Dzisiaj możemy uważać za fakt dokonany upowszechnienie się nowego poglądu na cele wychowania publicznego.

Możemy nawet mówić o nowym ideale wychowawczym. Słusznie bowiem twierdzą, że każda epoka mająca swoje własne cechy dziejowe potrzebuje odpowiednich ludzi. Tych odpowiednich ludzi daje system wychowania.

Szukając cech charakterystycznych naszej epoki, którą liczyć musimy od rekonstrukcji Państwa Polskiego, — zauważymy bez trudu, że znamienną cechą jest uspołecznienie każdej jednostki, wprzągnienie jej do tego wielce złożonego mechanizmu, którą stanowi zbiorowość państwową. Dziś nikt nie chodzi samopas, nie działa na swoją wyłącznie rękę, ale jest związany z innymi, choć mimo to

nie traci swej wartości jednostkowej, indywidualnej. Raczej nawet nabiera ceny jako konieczne kółeczko w skomplikowanej maszynie. Jeśli kółeczko funkcjonuje dobrze, to cała maszyna idzie gładko; jeśli kółeczko niedomaga, to musi się to odbić na czynności maszyny.

Zdrowie poszczególnego obywatela, jego energja, zdolność do pracy — to nie są rzeczy prywatne, obojętne dla ogółu, tak samo jak nie jest dlań obojętną sprawa wykształcenia zawodowego lub uświadomienia obywatelskiego.

Każdy jest powołany do spełnienia pewnej pracy, której wartość daje się w przybliżeniu ocenić na pieniądze. Na tem oparte są obliczenia higjeny społecznej, która wykazuje naocznie wysokość strat, jakie ponosi gospodarstwo krajowe wskutek chorób i niedomagań fizycznych osób pracujących. Do zapobiegania chorobom i celem jaknajszybszego przywracania zdolności do pracy powołane są różne urządzenia sanitarne. Ich budowa, urządzenie i utrzymywanie kosztuje, ale wielokrotnie się opłaca, gdyż dzięki tym właśnie urządzeniom udaje się zmniejszyć w nader wybitnej mierze straty ekonomiczne powstające wskutek chorób.

Nie trudno zdać sobie sprawę, że tak jak stratę w majątku państwowym stanowi przerwanie pracy z powodu zupełnej niezdolności do jej wykonywania — tak samo musi się odbić na pomyślności gospodarczej kraju stopień energji, z jaką każdy obywatel wykonywa swe codzienne obowiązki, a także i przedsiębiorczość na różnych polach działalności ludzkiej, czy to będzie wynalazczość, czy umiejętne organizowanie pracy zbiorowej, zdolność do kierowania podwładnymi i t. p.

Nader ważną jest także z gospodarczego punktu widzenia sprawa długowieczności, przyczem chodzi nie o to tylko, abyśmy wogóle dożywali późnych lat, ale żeby zachowywać długo, nawet w późnym wieku zdolność do pracy pożytecznej dla ogółu.

Z powyższych rozumowań wypływa znaczenie już nie tylko zdrowia samego, ale kultury energji ludzkiej. dla gospodarstwa państwowego.

Ostatnie dziesiątki lat przyniosły nam wiele wynalazków, które przeobraziły układ życia zbiorowego i stworzyły nowe warunki bytowania dla jednostek. W tych nowych warunkach pracuje się coraz więcej umysłem i nerwami. Z tego wynikają dwa następstwa. Po pierwsze większość obywateli została przykuta do warsztatów pracy, ruchy ich fizyczne zostały ograniczone do minimum i to nawet wtedy, gdy przenoszą się z miejsca na miejsce na wielkie przestrzenie. Spójrzmy na automobilistę, lotnika, lub choćby na sternika okrętu, czy prowadzącego pociag. Wysiłek ich mięśniowy jest minimalny nie wiele większy od wysiłku pracownika w laboratorjum, czy w biurze handlowem. Postęp techniczny ograniczył naszą potrzebę wykonywania wysiłków mięśniowych. I to już musi się odbić zarówno na zdrowiu jak na całem usposobieniu duchowem człowieka, który nadmiernie zużywa nerwy bez równoważącej to zużycie pracy mięśniowej. Rezultatem jest przedwczesne wyczerpanie nerwowe, ten bicz ludności miast i przekleństwo szeregu zawodów.

Praktyka dowodzi, że najlepszym lekarstwem na neurastenję, czyniącą ludzi przedwczesnymi inwalidami jest uprawianie ćwiczeń fizycznych, zmiana wrażeń, zetknięcie się z naturą. Ktoś powiedział bardzo rozumnie, że ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, ale dlatego się starzeją, że zaprzestają się bawić.

Drugiem następstwem życia umysłem i nerwami jest jednostronny kult wykształcenia umysłu w wychowaniu publicznem. Do niedawna wielu, aż nazbyt wielu pedagogów uważało, że zadaniem szkoły jest dać tylko jaknajwięcej wiadomości książkowych. Zapominano, że zetknięcie z życiem daje rozum praktyczny i umiejętność zużytkowania wiadomości, które inaczej jak gdyby wiszą w powietrzu nie mając oparcia w realnych warunkach życiowych.

Wspomniałem wyżej, iż życie dzisiaj toczy się pod hasłem organizacji sił ludzkich. Do wejścia w to życie trzeba też młodzież przygotowywać ale sama **nauka** szkolna do tego nie wystarczy. Młodzież winna doświadczyć na sobie czem jest organizacja ludzka, a do tego nader wiele sposobności dają ćwiczenia gimnastyczne i sportowe, a już szczególniej gry zespołowe, które w krajach anglosaskich nazywają wręcz szkołą życia zbiorowego, gdyż wyrabiają one poczucie solidarności, uczą podziału pracy, zaznajamiają z pojęciem specjalizacji, dyscyplinę działania zbiorowego, zmuszają do poszanowania przepisów i posłuszeństwa dla kierowników i sędziów, a ponadto zaprawiają wielu młodych ludzi do przewodzenia innym.

Tak więc ćwiczenia fizyczne w swych najrozmaitrzych postaciach są środkiem do wychowania młodzieży niezbędnym obok metod szkolnych dotychczasowych. A skutki ich dla tężyzny fizycznej i moralnej, dla wyrobienia społecznego są nader cenne i to przedewszystkiem z gospodarczego punktu widzenia, mianowicie dla podniesienia powszechnej zdolności do pracy twórczej i wytwórczej. Ten punkt widzenia dlatego tu właśnie został podkreślony, aby podnieść, że wydatki czynione w celu stworzenia warunków umożliwiających wykonywanie ćwiczeń są wydatkiem inwestycyjnym, co znaczy, że pieniądz wyłożony na budowę boisk, hal gimnastycznych i t. p. urządzeń — nie jest wydatkiem luksusowom, ale ma ten sam charakter co wydatek na budowę szkół i innych zakładów użyteczności publicznej, których działanie obiecuje nam przyrost energji pracowników i pomnożenia bogactwa państwowego.

Obok przygotowania kierowników wykwalifikowanych do prowadzenia ćwiczeń ruchowych — budowanie urządzeń i terenów dla celów wychowania fizycznego i sportu — oto pilne zadanie społeczne, które do serca powinny wziąć władze samorządowe za przykładem Rządu.

Wojna przypomina narodom zagadnienie wychowania fizycznego młodzieży.

Wojna nowoczesna jest próbą nietylko dla armji jako takiej, ale dla całego społeczeństwa z łona, którego armja wychodzi do boju. Najlepiej dowiodła tego wojna ostatnia, która w oczach naszych się rozegrała. Wszystkie państwa, które w wojnie uczestniczyły, musiały powołać do szeregów wszystkich mężczyzn zdolnych do noszenia broni. Zresztą na próbę wytrzymałości fizycznej i moralnej wystawieni byli nietylko żołnierze. Mobilizacja przemysłu, nadmierna praca padająca na barki tych co pozostali „w domu” nie o s z c z ę d z i ł a ani kobiet ani dzieci ani starców bo musieli oni pracować za tych i na tych, którzy odbiegli warsztatów pracy, aby walczyć orężnie. Jedni więc, wystawieni na niebezpieczeństwa i trudy wojenne, drudzy narażeni na niedostatek i troski — wszyscy oni tem łatwiej mogli osobiście przejść pomyślnie poprzez ciężkie czasy a jednocześnie przyczynić się do zwycięstwa i obowiązek względem ojczyzny spełnić im dzielniejsi byli fizycznie i moralnie.

Żc dla każdego człowieka zdrowie, tężyzna fizyczna oraz posiadanie charakteru, są to skarby gwarantujące szczęście osobiste i pożyteczność dla kraju — rzecz oczywista. Czasy jednak niepokoju powszechnego — wojn — zwracają nam uwagę na to zjawisko nie pod kątem widzenia interesu i pomyślności jednostki, ale już pod kątem widzenia bezpieczeństwa państwa.

Dlatego też zrozumiałe jest, że wielkie wojny, które prowadziły z konieczności do wyniszczenia ludności, prowadziły w następstwie do wzmożenia się w społeczeństwach zainteresowania kwestją wychowania fizycznego młodzieży w słusznem zrozumieniu, że on właśnie jest tym środkiem, za pomocą którego można ludność uczynić zdrową, zdolną do bronienia ojczyzny i zwyciężania. Tak powstał w Niemczech po przejściu burzy napoleońskiej pęd do odrodzenia fizycznego zapoczątkowany przez Jahna, tak po wojnie secesyjnej w Ameryce rozpoczęto na wielką skalę pracę społeczną nad podniesieniem kultury fizycznej młodzieży amerykańskiej, w Anglji po wojnie burskiej powstaje skauting. Ostatnia wielka wojna jak to już widać dowodnie wywarła wpływ olbrzymi na zwiększenie społecznej troski o wychowanie fizyczne młodzieży we Francji, która rozumie, że chcąc utrwalić zwycięstwo trzeba korzystać z doświadczeń wojny. A wszakże jednem z największych doświadczeń wojennych było to, iż cywilna Ameryka potrafiła w krótkim czasie ze swej wysportowanej młodzieży stworzyć wielką i bezprzecznie dobrą armję.

Próbie wojennej i myśmy podlegali w ciągu wojny europejskiej. A już najtrudniejszy egzamin z tężyzny fizycznej i moralnej wypadło nam zdawać w lecie roku 1920. Zwycięstwo osiągnięte, a szczególniej okoliczności w jakich zostało ono osiągnięte niechaj nas nie upaja, ale raczej niechaj upowszechni świadomość, że bezpieczeństwo odrodzonej ojczyzny oprzeć się musi na powszechnej zdolności do podźwignięcia broni, na powszechnej ofiarności patrjotycznej. Dobra organizacja wojska, dobre wyposażenie go w broń i środki techniczne to jeszcze zamało do stworzenia siły zbrojnej. Podwaliną jej jest i będzie zawsze człowiek, jego sprawność oraz wytrzymałość fizyczna i duchowa.

Każdy Polak pragnie zachowania całości i niepodległości Polski. Niechajże wie, że bezpieczeństwo ojczyzny zależy od tego, jakiem będzie wychowanie młodzieży w Polsce i czy w wychowaniu uwzględnione będzie należycie wychowanie fizyczne.

Jak wygrać pokój.

napisał Dr. W. Osmolski

Marszałek Piłsudski Naczelnik Państwa powiedział „wygraliśmy wojnę, teraz musimy wygrać pokój”. Czyli: musimy z organizować życie kulturalne i gospodarcze, tak, aby życie zbiorowe w Polsce było szczęśliwe, abyśmy, jako państwo dobrze zagospodarowane, zamożne, oświecone, godnie stanęli obok innych państw. Jakże można to osięgnąć? Tylko pracą wszystkich obywateli. Jak w tworzeniu potęgi militarnej decydującym czynnikiem jest sprawność i tężyzna przeciętnego obywatela — tak też na tworzenie dobrobytu państwa i wartości kulturalnej wpływ stanowczy ma zbiorowa sprawność społeczeństwa, na którą znów składa się sprawność poszczególnych ludzi. Chodzi o to, aby oni mogli i umieli pracować wydajnie. Aby nie byli nieużytecznymi lub co gorsza, ciężarem dla swych rodzin i społeczeństwa. Na to żeby móc pracować trzeba być zdrowym; aby umieć pracować produkcyjnie — trzeba się tego nauczyć. Wartość społeczną zdrowia oceniono należycie czyniąc higjenę publiczną jedną z najważniejszych funkcyj społecznych. Rozwój wielkich środków przemysłowych — wielkich skupień proletarjatu — dawał możność obserwowania zgubnych następstw, szerzenia się ostrych chorób zakaźnych, gruźlicy, alkoholizmu, chorób wenerycznych i t. p. Tymczasem postęp nauk lekarskich wykazał, że społeczne zarządzenia sanitarne są w możności wybitnie wpływać na stan zdrowotności publicznej obniżając cyfrę chorób i śmierci przedwczesnych. Szczepienia ochronne, urządzenia higjeniczne, prawodawstwo biorące w opiekę rzesze robotnicze, — wszystko to przyczyniło się niewątpliwie do ochrony zdrowia poszczególnych obywateli. A ekonomiści wyrachowali dokładnie na pieniądze, franki lub marki ile jest warte życie człowieka i jego praca. Dalej obliczyli na pieniądze, ile dane miasto, czy dany obwód kraju traci rocznie wskutek śmierci przedwczesnej i chorób wydarzających się wśród ludności oraz ile zyskuje na poprawie stosunków zdrowotnych będących następstwem zarządzeń higjenicznych. W ten sposób udowodniono cyfrowo korzyści jakie daje wydatkowanie pieniędzy na inwestacje sanitarne. Korzyści były oczy-

wiste, tak bijące w oczy, że uwaga lekarzy, higjenistów i działaczy społecznych poszła całkowicie w kierunku sanitarnym. Wypowiedziano walkę chorobom, — zaniedbano zato człowieka zdrowego. Czyniąc godne pochwały wysiłki, aby zachować człowieka przy zdrowiu, a tem samem przy zdolności do pracy, nie dość pamiętano o tem, że i owa zdolnośc do pracy nawet u zdrowego może być mniejsza lub większa w zależności od tego czy ją kształcono czy nie. Że zdolność do pracy wytrwałej i produktywnej nietylko od stanu zdrowia zawisła, ale od różnych władz i właściwości zarówno fizycznych jak duchowych. A jedne i drugie dają się rozwijać.

Ochrona człowieka jako warsztatu energji społecznej odbywa się dzisiaj już nietylko z pobudek humanitarnych ale wręcz w poczuciu interesu zbiorowego. Z tego samego stanowiska należy wyjść, aby podnieść ogólną produkcję energji i podnieść, ulepszyć użytkowanie tej energji.

Jeśli ograniczymy się na działaniu zapobiegawczem, a zaniechamy środków kształcących i rozwijących, któremi rozporządza nauka wychowania fizycznego — to będziemy podobni do ogrodnika, któryby uważał, że otoczywszy swój ogród parkanem i obrawszy drzewa z liszek, uczynił dość aby osiągnąć owoce i że już ani ziemi nawozić, ani zwilżać nie potrzebuje.

Zdrowie i oświata, to dziś powszechnie zrozumiane dźwignie szczęśliwości i postępu społecznego. To też państwo łoży na higjenę i naukę. A jednak ani dla zdrowia ani dla oświecenia nie robi się tego wszystkiego co robić można — jeżeli nie uwzględnia się w wychowaniu tego czynnika, który nosi skromną nazwę, gier i zabaw ruchowych.

Ani higjena, ani nauka nie są celami społecznemi tylko środkami. Celem jest jaknajwydatniejsze zużytkowanie energji społecznej. Pierwej nim użytkować, trzeba tę energję wytworzyć. Wytwarza ją człowiek. Z energji poszczególnych obywateli zbiera się energja społeczna.

Ze stanowiska zatem społecznego pożądanem jest:

1. aby ludność państwa była jaknajliczniejsza,
2. aby każdy obywatel żył i pracował jaknajdłużej,
3. aby życie było czerstwe nie przerywane chorobami,
4. aby umiano pracować.

Jeżeli to wszystko jest pożądane, to trzeba się starać wymienione cele osięgnąć. A do tego trzeba poznać wszystkie środki wychowawcze i społeczne. A wśród nich środkiem w Polsce zupełnie jeszcze niewykorzystanym nawet niemal nie używanym jest wychowanie fizyczne wogóle, a już w szczególności zabawy i gry ruchowe.

Wartość ćwiczeń ruchowych w wychowaniu.

Ćwiczenia ruchowe są częścią wychowania fizycznego. I częścią tyleż ważną co niedocenioną w naszym systemie wychowawczym. Zdaje się że przyczyniło się do tego nieporozumienie terminologiczne. Rozumiano bowiem, że wychowanie fizyczne dotyczy tylko strony cielesnej człowieka, a tę stronę cielesną identyfikowano ze zdrowiem. Zepchnięto więc całą troskę, o zdrowie, dobrą budowę i o sprawność fizyczną na barki medycyny, która zarówno w lecznictwie jak w higjenie społecznej zajęła się chorym i chorobą; a nie rozwijaniem zdrowego i pomnażaniem wydajności energji twórczej podczas gdy pedagogja zajęła się wyłącznie troską o rozwój umysłowy i moralny. Tymczasem o wartości i znaczeniu społecznem ćwiczeń ruchowych stanowić będzie przedewszystkiem fakt, że wychowanie fizyczne oddziaływa za pomocą środków fizycznych na ciało i na ducha. Temi środkami są przedewszystkiem: powietrze, słońce, pożywienie, woda i ruch fizyczny, który choć wymieniony na końcu jest przecie czynnikiem decydującym o wykorzystaniu pierwszych na pożytek rozwijającego się człowieka.

Ale o tem mało kto z pedagogów wie. Nie dziwmy się więc działaczom państwowym i komunalnym, że w sprawach dotyczących wychowania publicznego wiedzą mniej albo przynajmniej tyleż co zawodowi pedagodzy. Nie dziwmy się — ale postarajmy się przekonać ich, że ćwiczenia ruchowe to nie rozrywka pusta, którą pobłażliwie wybaczyć trzeba płochej młodzieży, że to nie tylko rzecz pożyteczna dla trawienia. ale że jest to konieczność życiowa dla społeczeństwa, które chce być zamożnem i bezpiecznem.

Niezrozumiałem wprost jest owo niedocenianie wpływu ćwiczeń ruchowych na człowieka wobec tego, że każdy z nas patrząc na dwóch ludzi z których jeden uprawia gorliwie zabawy ruchowe i sport, a drugi ma w pogardzie ruch fizyczny i kiwa się nad biurkiem albo nad stolikiem kawiarnianym. Przedewszystkiem co za różnica w budowie, w wyglądzie, w sposobie trzymania się i poruszania. Potem zapytajcie się jak się każdy z nich czuje: gdy jeden będzie się uskarżal na bezsenność, złe trawienie i znużenie życiem — drugi będzie się czuł wyśmienicie, a radość życia będzie zeń tryskała. A dalej jeszcze przyjrzyjcie się tym ludziom w pracy, w obcowaniu zawodowem i towarzyskiem— a za każdem spojrzeniem dostrzeżecie różnicę mówiącą głośno na korzyść uprawiania świczeń fizycznych.

Popęd do zabawy ruchowej jest wrodzony i stanowi czynnik rozwojowy nie tylko pod względem fizjologicznym ale i psychologicznym. Zabawa, która u dziecka małego polega na mało skomplikowanych ruchach, wraz z rozwojem środków nerwowych, koordynacji, intellektu i poczucia należenia do gromady staje się coraz bardziej skomplikowaną. Ruchliwość przeobraża się w zabawę wspólną, ta zaś staje się grą ruchową, aż wreszcie dojrzałość fizyczna i umysłowa szuka w czynnościach psychofizycznych doskonałości i zabawa pierwotna staje się sportem, który w doskonaleniu form ruchu posiłkuje się wszelkiemi zdobyczami wiedzy technicznej.

Prawda, że od zabawy dziecka do sportu młodzieży i dorosłych przeskok olbrzymi mimo to jed-

nak oba te niepodobne do siebie zjawiska są wyrazem jednego i tego samego instynktu, który popycha człowieka małego czy dużego do rozwijania się i doskonalenia fizycznego i duchowego, względnie u starszych do utrzymania już osięgniętej sprawności.

Rozpatrzmy po kolei wpływ zabawy ruchowej na zdrowie, sprawność cielesną na rozwój i stan umysłu oraz na urabianie się charakteru.

Ćwiczenia ruchowe kształcą czynności życiowe organizmu.

Przedewszystkiem czynność oddechową i krążenie krwi oraz stosunek wzajemny układu nerwowego i organów wykonawczych funkcyj życiowych. Z osiągniętej dzięki temu, harmonji między układem nerwowym, narządami życiowymi i aparatem ruchu wynika sprawność cielesna. W ten sposób, gdy warunki anatomiczne organizmu (dobra budowa) zaprezentuje pewien kapitał energji ludzkiej, warunki fizjologiczne tegoż organizmu, czyli dynamika życia indywidualnego, zdolność do wysiłków, odporność na przeszkody, wpływy szkodliwe — gwarantuje nam sprawność cielesną, a więc racjonalną tej energji eksploatację.

Żyć zdrowo jest wszak jednoznaczne z życiem pożytecznie. Każdy więc zdrowy człowiek pragnie żyć jaknajdłużej. Kwestja długowieczności jest ważną zarówno z osobniczego jak społecznego punktu widzenia. To też nie jedną książkę już poświęcono temu zagadnieniu. Wielu fizjologów i biologów starało się określić normę długowieczności ludzkiej. Trudne to zadanie do rozwiązania ścisłego. Materjał nagromadzony upoważnia nas jednak do wniosku, że człowiek bytujący w przyjaznych warunkach może żyć w czerstwem zdrowiu mniejwięcej lat ośmdziesiąt i nie brak nam przykładów, że starcy odznaczali się twórczością wybitną lub talentem. Archimedes mając lat 75 poczynił swoje wiekopomne odkrycia w dziedzinie fizyki światła. 80-letni Platon jeszcze układał słynne swe djalogi. Michał Anioł i Tycjan jako starcy liczący z górą lat 90 malowali arcydzieła barw i kształtów. Cóż wiąc dziwnego, że ludzkość szuka środków na przedłużenie zycia i zachowanie młodości i gotowa jest nietylko przepłacać za bazwartościowe oczywiście eliksiry życia i napoje młodość dające starcom, ale nawet za przykładem Fausta chętnie by duszę zaprzedali djabłu za środek na odmłodzenie i przedłużenia żywota. Nauka nowoczesna również dała pociągnąć się na tę drogę. Dość wspomnieć nadzieje starców zgrzybiałych i różnych przedwcześnie postarzałych neurasteników obudzone przez metodę organoterapji. Oczywiście nadzieje obudzone tylko tam zostały choć w części zaspokojone, gdzie sugestywność lub łatwowierność zapewnia skutek wszelkim lekarstwom. Inaczej być nie może, poprostu dlatego, że zdrowie i sprawność wieku dojrzałego zależy od tego jakiem było dzieciństwo i młodość. Starość zaś bywa taką, na jaką sobie każdy Iwan życiem zasłuży.

Bardzo we względzie omawianym interesujące spostrzeżenie uczynili zoolodzy. Mianowicie, że długowieczność zwierząt znajduje się w prostym stosunku do długości okresu młodości. Im ta ostatnia dłużej trwa — tem dłuższe życie. Zapewne podobne prawo rządzi żywotem ludzkim. Tymczasem zaś stoimy wobec faktu, że obecny układ życia w miastach, tryb pracy szkolnej wszystko to prowadzi do przedwczesnego dojrzewania młodzieży. czego fizyczne cechy stale, a patologiczne objawy aż nazbyt często konstatują lekarze.

Więc niema środka na konserwację młodości i na przedłużenie życia? Otóż właśnie że jest i to zupełnie naturalny. Tym środkiem są zabawy ruchowe i sport. Czynności te budzą w człowieku radość życia. U dziecka wstępującego w życie są one wstępem do umiejętności życia. U dorosłych są jakgdyby skąpaniem się w krynicy przeszłości biologicznej, w której czynności ruchowe były treścią i głównym sensem życia tak jak są w okresie dzieciństwa.

Anglicy, naród o przysłowiowej energji w pracy — jednocześnie mają owe „świerzbienie mięśni", które popycha ich do sportu. Ale też tam nikogo nie dziwi, że minister Balfour, gdy jedzie do Ameryki aby konferować z ministrem Lansingem o wspólnem prowadzeniu wojny przeciw Niemcom zaczyna od partji golfa. I tam zarówno w Anglji jak w Ameryce jest tak samo naturalne jak u nas zaczynanie lub kończenie poważnych narad przy stole biesiadnym.

Wpływ wesołości, pogodnego usposobienia, równowagi uczuciowej i — woli na stan zdrowia, a w następstwie nawet na długowieczność dobrze jest znany lekarzom cierpień nerwowych. Niechajże ci skwaszeni, zgryźliwcy, z życia i ludzi niezadowoleni — wszyscy wreszcie neurastenicy niechaj idą popatrzeć jak młodzież zabawia się na jordanówkach i na boiskach sportowych — a jak stamtąd powrócą zdrowsi, silniejsi — bo zarażeni ową atmosferą wesołości i tężyzny jaka promienieje od młodzieży.

A więc ustalaliśmy, że ćwiczenia fizyczne mogą obdarzać nas zdrowiem, sprawnością fizyczną— oraz żywotnością, czyli werwą życiową. Pod względem społecznym oznacza to **podniesienie produkcji energji.**

Ćwiczenia fizyczne wpływają na rozwój umysłowy, tych którzy je uprawiają, przez zetknięcie się ze światem fizycznym, światem możliwości rzeczywistych z prawami fizycznemi z naturą, przestrzenią wymiarami i określeniami Pierwsze doznania dziecka, którego umysł oczekuje rozbudzenia, to doznania mięśniowe. Za pomocą ruchu i zmysłu mięśniowego wytwarzają się podstawowe pojęcia o wadze i odległości. Rola ruchu w budowaniu intellektu stanowczo nie jest jeszcze wykorzystana przez pedagogję. A przecież kardynalne podstawy myślenia i sądu to: obserwacja, uwaga i wnioskowanie. A za pomocą takiej metody łatwiej będzie nam młodociane umysły wdrożyć do tych elementarnych funkcyj umysłowych — jeśli nie zapomocą ćwiczeń ruchowych, gier i sportów? Wszakże zauważyli pedagodzy amerykańscy, że dzieci indjan

wychowane na łonie natury odznaczają się większą zdolnością do skupienia uwagi i bystrością sądu niż dzieci rasy t. zw. cywilizowanej. To też ci mali indjanie celują szczególniej w naukach przyrodniczych i w matematyce. Ten kto lubuje się w grach sportowych musi często oceniać i porównywać. Ocenia on położenie, celowość każdego ruchu. Porównywa siły i wyniki — przyczem musi decydować się szybko. Cóż więc dziwnego, że ćwiczy on w sobie zmysł praktyczny — którego tak często brak ludziom, którzy nigdy ćwiczeń fizycznych nie uprawiali. Przypomnę, że w Anglji w zaraniu wielkiego ruchu na rzecz odrodzenia fizycznego wielką rolę odegrało powiedzenie jednego z wybitnych widzów: nie jestem zadowolony z naszego korpusu oficerskiego. Są to doskonali matematycy, ale nie posiadają dostatecznie wyrobionej umiejętności życia, znać że za młodu nie przykładali się do gier sportowych.

Oczywiście trudno spodziewać się aby ćwiczenia same przez się stwarzały kulturę umysłową. Wcale tego dowodzić nie chcemy. Za to można z całą stanowczością twierdzić, że hamującego wpływu na rozwój zdolności i wysokich kwalifikacji umysłowych mieć nie mogą. Wprawdzie często obserwujemy ludzi oddających się namiętnie ćwiczeniom atletycznym lub sportowym — a nieinteligentnych. Dało to nawet powód do złośliwej parafrazy znanego powiedzenia „zdrowy duch w zdrowem ciele" na: „w zdrowem ciele — zdrowe ciele". Aleć takie skutki jednostronności dają się obserwować na obu biegunach: u mózgowców nieudolnych fizycznie i u atletów zaniedbujących kulturę umysłu. Gimnazjum starogreckie umiało połączyć kulturę cielesną z duchową i osięgało wyniki których tylko pozazdrościć możemy. Niema wątpliwości, że zabawy, gry ruchowe i sport budzą zawiązki pewnych władz umysłowych tak jak budzą również pewne właściwości charakteru. Sprawie wychowania fizycznego źle zasłużyli się ci co chcieli uczynić z ćwiczeń ruchowych przeciwwagę życia umysłowego. W rzeczywistości wspierają one funkcje mózgowe zarówno przez postawienie tego organu myśli w lepsze warunki higjeniczne jak przez wzbogacenie skali i tempa poznań i spostrzeżeń.

Wiedział o tem dobrze nasz J. Śniadecki gdy w początku tak nazwanego później stulecia dziecka pisał:

„Lecz czego, powie mi kto, można dziecięcia nie ucząc nauczyć? bo na to wychodzi mniemanie uczenie go przez same zabawy. Bardzo wiele odpowiem, ale my tej wolnej i najpotrzebniejszej nauki za naukę nie mamy dlatego, że jej nabywamy sami przez się bez mozołu, bez książek i bez bakałarzy. Trzeba, żeby się dzieci uczyły igrając i swawoląc a do nas należy takiemi je tylko rzeczami zajmować w takie miejsca naprowadzać, gdzie mogą się nauczyć, czego żądamy".

W dziele kształcenia charakteru uprawianie gier ruchowych i sportów ma doniosłe znaczenie. A więc przedewszystkiem niewątpliwy jest wpływ tych ćwiczeń na temperament, który wyraża się w tem, jak dany człowiek reaguje na wrażenia zewnątrz mianowicie jak szybko (reakcja psychofizyczna) jak silnie i jaką jest wytrwałość w reagowaniu. W zajęciach ruchowych wszelkich a już szczególnie w grach i niektórych zajęciach sportowych reakcja psychofizyczna ulega znakomitemu skróceniu; również wytrwałość jest konieczną cechą prawdziwego sportowca. Nie dość bowiem ćwiczyć się gorliwie aby osięgnąć rezultat sportowy wyrażający się cyfrą oznaczającą zwycięstwo drużyny nad drużyną, czy wyczyn sportowy w czasie lub przestrzeni osiągnięty, ale chcąc utrzymać się na raz zdobytym poziomie, koniecznem jest pracować wytrwale. Każde zaniedbanie się, każde opuszczenie w pracy — niehybnie przybierze zostać przegranej partji lub porażki na zawodach indywidualnych.

Jedną z największych przysług, jakie sport może oddać młodzieży to pohamowanie wybujałości imaginacji i erotyzmu, do czego tak bardzo życie towarzyskie, literatura, teatr, kinematograf i ulica tę młodzież popycha. Ideałem przecie nie jest człowiek sformowany dorosły — pozbawiony zupełnie namiętności. Namiętność bowiem jako zdobywanie się na siłę uczuciową jest objawem zgoła normalnym zarówno u mężczyzn jak u kobiet—ale dojrzałych—nie u dzieci i nie u młodzieży. Popęd do przygód i szukanie rozkoszy w niebezpieczeństwie to są potrzeby psychiczne dość wcześnie zarysowujące się u młodzieży — i nie tępić a we właściwą tylko drogę skierować je trzeba. Tą właściwą drogą jest właśnie sport, którego tonem zasadniczym jest walka a bronią głowną wola. Walka o zwycięstwo nad przeciwnikiem na boisku, na torze, walka z przyrodą, walka nawet z samym sobą, ze swą ociężałością, lenistwem, przyzwyczajeniami i nałogami. Sport daje możności skierowania na drogę pożytku namiętności—sport ćwiczy męstwo. A więc robi to samo co walka orężna. Gdy ta jednąk nie może często niepokoić ludzkości a męstwo nie tylko na wojnie jest potrzebne — grzechem byłoby nie wyzyskać środka takiego jakim jest sport do ćwiczenia męstwa.

Dalej, zabawy i gry sportowe mają swe przepisy i prawidła, czasem nawet bardzo skomplikowane (piłka nożna). Oddawanie się tym zajęciom wymaga panowania nad sobą, poszanowania dla praw ustanowionych i posłuchu dla kierownictwa.

W sporcie nie wolno i nie można oszukiwać. „Faiz play" anglików to naczelna zasada sportów. A kto włoży się do uczciwości w grze na placu sportowym ten sumienność, dokładność, uczciwość i lojalność zapewne wniesie również na pole swej pracy zawodowej i publicznej.

Wartość społeczna zabaw ruchowych i sportu.

Wynika ona przedewszystkiem z wpływu wykonawczego tego czynnika na jednostkę. Gdy siła zarówno pokojowa jak bojowa państwa opiera się na człowieku przedewszystkiem to oczywiście kwestja wychowania wogóle jest kwestją przyszłości naszeJ—a więc musi i wychowanie fizyczne narodowe, „pedagogje sportowe" stać się troską społeczną. Musimy atoli podnieść jeszcze parę kwestji

dotyczących społecznego znaczenia kwestji wychowania fizycznego — a dotychczas nieporuszonych, których rozpatrzenie dopomoże do dania odpowiedzi na zapytanie zamieszczone w tytule tej rozprawki: czego może się spodziewać po rozpowszechnieniu zamiłowania do gier ruchowych społeczeństwo trapione przez gruźlicę, choroby weneryczne i alkoholizm, społeczeństwo fizycznie słabe, dające olbrzymie odsetki młodzieży niezdolnej do służby z bronią w ręku, społeczeństwo ubogie, chore na brak ludzi energicznych obrotnych, ludzi praktycznych i wytrwałych w przedsięwzięciu, społeczeństwo gdzie po latach niewoli z trudem i oporem odradza się poszanowanie praw i władzy, społeczeństwo szarpane przez zawiści i nieprzyjaźni partyjne, gdzie panuje przysłowiowy brak solidarności, a za to kwitnie wybujały indywidualizm, zobaczmy po kolei. W walce z gruźlicą tą prawdziwą klęską społeczną najskuteczniejszą bronią będzie nie leczenie indywidualne ale poprawa warunków higjenicznych dla ogółu i masowe uodpornienie ludności. A ku temu nie ma tu środka skuteczniejszego nad ćwiczenia ruchowe i sport nad obcowanie z naturą i życie pod gołem niebem.

Wiele też obserwacji poczyniono które dowodzą, że tam gdzie propaganda sportu robi postępy zmniejsza się alkoholizm i spada liczba chorób wenerycznych. Zważmy niebezpieczeństwo dla przyszłości Polski jakie kryją w sobie wymienione klęski społeczne — i skuteczność wychowania fizycznego w dziele zwalczania tych klęsk, a zadziwimy się dlaczego antyalkoholiści i inni poprawiacze rasy więcej myślą, prawią i piszą o odmawianiu ludzi od wódki i rozpusty, zwalczają szkodliwe gusty i nawyknienia, a mniej pracują nad rozpowszechnieniem zamiłowania do zabawy ruchowej, która już dlatego jest skuteczniejsza niż zwalczanie zła, że poprostu to zło zastępuje. Kto bawi się na boisku ten nie włóczy się nibyto bez celu po ulicach i alejach miejskich i do kinematografu go nie tak ciągnie, kto zaprawia się w sporcie nie może wysiadywać ani przy butelce ani przy zielonym stoliku.

Jak błogosławione wyniki mieć może wprowadzenie gier sportowych do sfer robotniczych widzimy ze sprawozdań angielskich, które podają, że gdy w r. 1871 robotnicy metalowcy przeciętnie osięgali wiek $38^1/_4$ lat a kobiety w tejże sferze $37^1/_2$, to w r. 1889 przeciętna długowieczność mężczyzn podniosła się do $48^1/_4$ lat a kobiet do 43. Niewątpliwie do przedłużenia życia u płci obu przyczyniły się postępy higjeny publicznej, ale wybitną różnicę w przyroście in plus na korzyść płci męskiej w porównaniu z żeńską przypisać można tylko rozpowszechnieniu się na onczas sportu w sferze robotników angielskich, podczas gdy kobiety pozostały obce temu ruchowi.

Znany jest związek jaki zachodzi między alkoholizmem a przestępczością. Nie od rzeczy więc może będzie wspomnieć w jaki sposób b. prezydent Stanów Am. P. Rooseveld uzdrawiał moralnie te dzielnice Nowego Jorku, które miały najgorszą opinję jako gniazda zbrodniczości. Oto otwierał tam szkoły boksu. I rezultaty miały przejść wszelkie oczekiwania wyrażając się wymownie obniżeniem cyfry przestępczości.

Z punktu widzenia społecznego podniesienie zdrowotności publicznej oznacza też poprawę rasy i podniesienie zbiorowej produkcji energji ludzkiej. Podniesienie moralności społecznej oznacza skierowanie tej energji na pożytek państwa. Powszechna umiejętność pracowania charakteryzująca społeczeństwo stanowi o sumie pożytku jaki energja zbiorowa dać może.

Nie dość aby każdy czynił w swojem kółku co może. Całość się złoży, o ile czyniąc myśli się o całości gdy każdy zrobi nie to co chce czy może, ale to co powinien. Zabawy zbiorowe, gry sportowe — to szkoła współpracy. Im wyżej gra stoi w hierarchji sportowej tem silniej zaznacza się podporządkowanie jednostki interesom zespołu. Zaczynając współżycie i współdziałanie od prostych zabaw dziecięcych—dochodzimy aż do korony gier sportowych — do piłki nożnej, w której gracz nic nie może zrobić dla siebie a wszystko dla drużyny.

Mimo to jednak w grach i zajęciach sportowych obok współdziałania i współzawodnictwa jest silnie zaakcentowane. Podczas gdy potrzeba zespołu kiełza zapędy indywidualne, a więc zwalcza samowolę,—współzawodnictwo wyzwala inicjatywę i energję. A wydaje się przecież podwaliną ustroju demokratycznego, który ostatecznie, jak się zdaje, zapanował na świecie, jak właśnie sharmonizowanie tych dwu pojęć: współzawodnictwa i współdziałania.

Dodajmy, że sport pracuje też na korzyść równości obywatelskiej. Na boisku nikomu nie imponuje ani pochodzenie, ani majątek, ani tytuł. Jedyny walor to uposażenie od natury i zasługa tylko wartość sportowa otwiera wstęp do drużyn reprezentacyjnych, tylko ona prowadzi do godności i „urzędów". W szczególności mamy na myśli tutaj te sporty do których się nie trzeba ubierać „sportowo", a raczej rozebrać.

Sport zbliża do siebie różne sfery i warstwy społeczne na wspólnem polu ambicji, konkurencji i organizacji. A że przytem budzi radość życia i pogodę ducha — więc pracuje na rzecz zgody i pokoju wewnętrznego.

Pozostaje sprawa stosunku wychowania fizycznego do potrzeb wojskowych. W tym względzie dostatecznie już chyba wyjaśniono, że siła bojowa państwa tkwi w zdrowiu, sprawności i męstwie obywateli. Mając cały lud zdolny do bronienia ojczyzny — nie potrzeba trzymać wielkiej czynnej armji, bo tu właśnie trzeba stwierdzić, że to wszystko co czyni człowieka zdolnym do życia wogóle, co robi zeń pożytecznego członka społeczeństwa: zdrowie, sprawność, roztropność i męstwo—wszystko to stanowi również o wartości jego jako żołnierza. Nauka żołnierki to pewna tylko i nawet łatwa specjalizacja dla człowieka przygotowanego do życia wogóle. Miał chyba rację ów generał angielski, który twierdzi, że zwycięstwo pod Waterloo było przygotowane na polu Kricketowem szkoły w Elon podobnie jak Maraton i Salamina były przygotowane w gimnazjum starogreckiem. Chyba nie potrzeba dowodzić korzyści ekonomicznych jakie wypływają ze skrócenia czasu służby wojskowej. Ale za to trzeba zwiększyć czas przeznaczony dla młodzieży na ćwiczenia fizyczne. Atoli szkoła ciągle jeszcze zamało udziela uwagi temu zagadnieniu.

Dobiegamy do końca naszych rozwiązań o społecznej wartości ćwiczeń ruchowych. Liczę żeśmy je wykazali. Jeżeli nam się to rzeczywiście udało to oczekiwać mamy prawo, że społeczeństwo postawi sobie zapytanie: co musi dać społeczeństwo, aby otrzymać te korzyści, które niesie rozpowszechnienie zabaw ruchowych i sportu. W tym względzie mamy do naśladowania wiele przykładów. Dają nam przykłady: Ameryka, Francja, Niemcy, Czesi. Wszystkie te kraje — w zrozumieniu czem jest dla narodu i państwa wychowanie fizyczne zawdzięczają wiele ze swej obecnej potegi. I tem samem narzędziem wykuwają przyszłość.

Chyba, że nie postąpimy jak ów Polak z anegdoty, który przyglądając się grze sportowej marynarzy amerykańskich westchnał sobie; „jakby to było dobrze gdyby w Polsce tak się zabawiano!" Raczej pójdźmy za przykładem Anglika, który zaraz do owych marynarzy przystąpił i zaczął z nimi grać. Przystąpimy do wielkiej gry o przyszłość na polu wychowania fizycznego i sportu, jaką prowadzą wszystkie kulturalne społeczeństwa.

WIADOMOŚCI

Samorząd powiatowy Siedlecki a zdrowie publiczne.

Według „Samorządu" (1927—Nr. 36) w budżecie Sejmiku powiatowego Siedleckiego nr. r. 1927—1928 pozycja wydatków na zdrowie publiczne wynosi zł. 10.287 to jest 2,3% ogólnej sumy kredytów.

Natomiast budżet wyznacza:

na administrację	14,8%
„ konwersację dróg . . .	30,2%
„ rolnictwo i hodowlę . .	18,3%

z drugiej strony wyznaczono:

na opiekę społeczną . . .	2,1%
„ oświatę	2,2%

Redakcja „Samorządu" zupełnie słusznie zaznacza, że nikłość kredytów na zdrowie, opiekę społeczną i oświatę „źle świadczy o działalności samorządu". Niestety, zarzut ten tyczy się przeważającej większości naszych Związków Samorządowych — czy można i należy w tych warunkach budować ochronę zdrowia publicznego i szpitalnictwo na dobrej woli samorządów?

Ustawa o chorobach zawodowych.

Ministerstwo Pracy i Opieki Społecznej zainicjowało niezmiernej doniosłości ustawę o chorobach zawodowych, którą ogłosił w tych dniach Dziennik Ustaw w postaci „Rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej" z dn. 22 sierpnia 1927 r., o zapobieganiu chorobom zawodowym i ich zwalczaniu (Dziennik Ustaw Nr. 78 poz. 676).

Podstawowy art. 1 określa choroby zawodowe jako chorohy ostre lub przewlekłe, powstające wskutek wykonywania pewnego zawodu, z istoty danej pracy lub spowodu warunków, wśród których się ona odbywa; art. 2 nadaje prawo wydawania przepisów sanitarno-higjenicznych celem zapobiegania chorobom zawodowym i ich zwalczaniu; art. 3 pozwala na wydawanie zakazów używania przy pracy pewnych szkodliwych (zapewne dla zdrowia! przyp. nasz) surowców, materjałów, produktów, narzędzi lub maszyn, stosowania szkodliwych metod pracy etc; art. 4 zezwala na wprowadzenie zgłaszania obowiązkowego chorób zawodowych, w myśl art. 5 obowiązek zgłaszania obciąża lekarza, wezwanego do porady, lekarza Kasy Chorych, lekarza fabrycznego, lekarzy szpitalnych, lekarzy domów zdrowia, lekarzy dokonywujących oględzin zwłok, lekarzy weterynarji; według art. 6 zgłoszenia te winny być przesłane na piśmie w ciągu doby do starostwa miejscowego. Dochodzenia na miejscu po otrzymaniu zgłoszenia przeprowadza miejscowy lekarz powiatowy wspólnie z inspektorem pracy, względnie z właściwym lekarzem państwowym, o ile przypadek chorobowy wydarzył się w zakładzie będącym własnością Państwa. Bez udziału inspektora pracy lekarz powiatowy przeprowadza dochodzenie na terenie kolejowym. (Art. 7) Wydawanie zarządzeń należy do „powiatowych władz administracji ogólnej i inspektorów pracy, działających łącznie albo oddzielnie (art. 9). Lekarze powiatowi i ich zastępcy oraz inspektorzy pracy są zobowiązani do zachowania w ścisłej tajemicy wszelkich wiadomości o urządzeniach technicznych i sposoboch fabrykacji w zakładzie przemysłowym stosowanych (art. 11) pod karą aresztu do 6 tygodni względnie więzienia a to na podstawie wyroku sądowego (art. 12). Za niezgłoszenie przypadku choroby zawodowej lekarz ulega karze grzywny od 25 złotych do 3000 zł. i aresztu do 6 tygodni, lub jednej z tych kar. o ile przekroczenie nie podlega karze surowszej w myśl postanowienia kodeksów karnych, obowiązujących na terenie Państwa Polskiego. Kary te nakłada władza administracyjna powiatowa wzgl. policja w drodze postępowania mandatowego (art. 13); kierownicy zakładów państwowych i samorządowych podlegają karaniu wyłącznie w drodze sądowej (art. 14).

Wykonanie Rozporządzenia powierzono Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Ministrowi Pracy i Opieki Społecznej oraz Ministrowi Sprawiedliwości.

Partactwo.

Z kół prenumeratorów donoszą nam, że w Chwałkowie pow. śremskiego niejaka Wiktorja Matecka, t. zw. w okolicy „mądra" leczy ludzi i bydło. Znachorka ta zbiera duże od naiwnych ludzi pieniądze (oczywiście nie płacąc podatków dochodowego i obrotowego). Apteka w Borku jest podobno w porozumieniu ze znachorką. Otrzymuje ona podobno od apteki recepty gotowe z pieczęcią apteki. 2 z takich blankietów posiadamy w Redakcji. Co na to lekarz powiatowy i władze sanitarne? Nazwisk świadków Redakcja dostarczy.

Oceny.

Dziecko i matka dwutygodnik poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka, ukazał z druku Nr. 19 i 20.

Z artykułów zasługują na uznanie prac p. t.: Wpływ kar cielesnych na charakter dziecka; Odżywianie dziecka w drugim roku życia; Chore dziecko i jego matka, (Nr. 19); Przygodni współwychowawcy; Higjena pokoju dziecięcego; O dziecku chudem i tłustem (Nr. 20).